Rok XVIII. Marzec-Kwiecień 1912. Nr. 3-4.



Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik
poświęcony
pielęgnowaniu
zdrowia
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 5,00 M.,
w austro-węgiersk. 6 kor.,
w rosyjskim 3.00 rb.
w Ameryce $1\frac{1}{4}$ dol.

Cena num.: 50 fen. = 60 hal. = 30 kop.

Pocztowe konto czekowe:
Nr. 711 Berlin.

Redaktor odpow. i nakładca: Czarnowski,
BERLIN, Weissenburgerstr. 27.

Rok XVIII. Marzec-Kwiecień 1912. Nr. 3-4.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia według praw przyrody.

Blednica i niedokrewność.

Przyczyny choroby, objawy, istota, sposoby zapobiegania jej oraz leczenia.

(Dokończenie).

Wyjaśnienie przyczyn blednicy według najnowszego stanu nauki.

Niedokrewność, czyli t. zw. blednica, jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób przeważnie u dorastającej młodzieży płci żeńskiej. Nie dziw, że studjum tej przypadłości jest szczególnie zajmujące. Dla ułatwienia tego studjum, rozpatrzymy wprzód krótko tę samą przypadłość — t. j. blednicę — u roślin.

U roślin jest blednica formą chorobową, która się ujawnia żółknieniem liści oraz zastojem w dalszym rozrastaniu i rozwoju prawidłowym.

Jeżeli korzenie drzewa tkwią w złym i nieodpowiednim (zbyt suchym, lub zbyt mokrym, sapowatym, krzemiennym, żwirowym) gruncie, to chemiczny proces życiowy w korzeniach zmienia się w ten sposób, iż materjały zapasowe wietrzeją, wskutek czego pień rychło usycha i ginie — z powodu braku odpowiednich materjałów odżywczych. Zdarza się często, że gleba jest za „tłustą“, a więc niestosowną do rozwoju rośliny, ale raczej dobrą do wy-

twarzania się pędraków, robactwa. W takich razach korzeń drzewa staje się również „robaczywym“.

Jak jednak należy wytłumaczyć sobie powstanie robaków drzewnych? Przy zwietrzaniu wyżej wzmiankowanych szlachetnych materjałów zapasowych, wytworzyły się chemicznie promieniujące czynnie (radjoaktywnie) ciała mineralne, których materjalne promienie wnikają w komórki szpikowe czyli myelocyty *(Markzellen)* korzennego drewna, gdzie przy pewnym napięciu budzą nowe życie, podobnie jak słońce wiosenne budzi życie w pączkach drzewa. Z takiego pączka rozwija się nowy zielony pęd, który żyje z własnego pnia. Podobnie w wyżej rzeczonej komórce, która pod wpływem radjoaktywnych promieni straciła charakter istoty drzewnej, a natomiast przyjęła naturę ustroju zwierzęgo, rozwija się niżej uorganizowane zwierzątko, które z własnego pnia się żywi. Od życia roślinnego do życia zwierzęcego mamy zatym tylko jeden krok. Że ciało roślinne może wśród pewnych warunków zamienić się w ciało zwierzęce, widzimy to na jaroszach, u których strawiony pokarm roślinny zamienia się w krew, mięso i kości. Na przemianie tworzywa czyli materji zasadza się fabrykacja chemiczna, a biochemiczna fabrykacja w świecie roślinnym jest dawno znaną.*)

Blednica owiec była przedmiotem rozlicznych badań, a ponieważ przejawy chorobowe w życiu zwierzęcia mogą nam służyć za wzór tychże w życiu człowieka, rozpatrzymy pobieżnie blednicę u owiec.

Owce są w okresie dojrzałości płciowej skłonne do blednicy. Skłonność tę należy w tym upatrywać, że pewne

---

*) Bliższych szczegółów o tym można się dowiedzieć z wydawnictwa p. t. *„Ježek's Lebenslehre“: „Die Entstehung von Stoff, Kraft und Leben“.* Na tej zasadzie ustanowiono pewną metodę leczenia, nazwaną „biochemiczną“, o której środkach wspomnimy przy opisie leczenia blednicy.

narządy, jak śledziona, gruczoły limfatyczne itd. zużytkowują dla siebie większą część nagromadzonych w wątrobie materjałów zapasowych, tak, że te narządy w rozwoju idą o krok naprzód, gdy zaś inne pod względem rozwoju pozostają wtyle. Powodem tej przypadłości jest często uparte zaburzenie w trawieniu, a owczarze znają pewien gatunek trawy, którą sobie owce łatwo żołądek przeładowują. Przeładowany żołądek uciska sąsiednie narządy, w szczególności wątrobę, która odpowiednio do siły tego ucisku wsysa pewną ilość promieni, oparów i gazów. Wskutek tego proces życiowy wątroby doznaje częściowego stłumienia, jak światło w złym powietrzu. W zniszczonych komórkach wątroby, pod wpływem rzeczonych promieni, zmienia się kiełkowanie w tym kierunku, że się w nich tworzy pewien rodzaj robaczków, właściwych wspomnianemu gatunkowi trawy. Robaczki te żyją, rosną i rozwijają się głównie kosztem zniszczonych zapasowych materjałów wątroby. To doświadczenie nie jest nowe, gdyż – jak stwierdzili *Berestnew, Drepanidium* i inni („Rosyjskie Arch. dla Pat.“, tom XIV, 1902, zesz. 1) — w chorych komórkach krwi rozwijają się robaczkowego wyglądu drobnoustroje. Także prof. *Gaule* w Zurychu zauważył, że z komórek krwi wypełzają małe robaczki, przegryzłszy wprzód ścianki komórkowe. W cieczy komórkowej (plasma) są podobne warunki kiełkowania, jak w zapłodnionym jaju ptasim, tak, że pod działaniem promieni o wysokiem napięciu w chorej cieczy komórkowej rozwija się robaczek, podobnie, jak wskutek działania promieniującego ciepła na miejsce wylęgania — z jaja ptasiego powstaje nowa istota żyjąca. Okres wylęgania się rzeczonych wyżej drobnoustrojów (t. zw. inkubacja zarazka chorób) wynosi u owiec, chorych na bladnicę — 6—7 dni. W czasie tym wyglądają komórki wątroby zapalone i zmącone jak wysiadywane jaje ptasie. Z pyska chorego zwierzęcia uchodzą cuchnące gazy.

W więcej rozwiniętym okresie blednicy znajdują się w wątrobie owcy pijawki, podobnie jak w gniaździe ptasim młode pisklęta. Ponieważ nie umiano sobie dotychczas wytłumaczyć pochodzenia wielkiej ilości pijawek wątrobianych, przypuszczano, że dostają się one do ciała z zewnątrz, jako zarazki zakaźne; a wymieniony jednak wyżej rodzaj promieni, pod działaniem których chore komórki wątroby się znajdują, powoduje w rzeczywistości powstawanie robaczków, jak ciepło wylęgarni wylęgnięcie ptaka.

Blednica u dziewcząt jest formą chorobową, do której skłonną jest przeważnie młodzież płci żeńskiej w okresie dojrzewania płciowego. Szczególniej skłonne są dziewczęta o długim tułowiu i stosunkowo krótkich dolnych kończynach. Po spożyciu niektórych potraw, skarżą się na zaburzenia w trawieniu, od czasu do czasu na gorąco wewnętrzne i napór gorąca ku głowie. Pod wpływem tej gorączki, zmienia się proces życiowy w komórkach wątroby w tym kierunku, że materjały zapasowe wątroby mniej lub więcej się rozpalają, czyli przechodzą w stan zapalenia.

Uwagi godnym jest, że z ust chorych na blednicę uchodzący wyziew cuchnie, co jest objawem pewnego gnicia i wietrzenia materjałów wątrobowych. (Podobny objaw można — jak wspomniano — zauważyć u owiec chorych na blednicę, co stoi w związku z przemianą komórek wątrobowych i zalęgnięciem się robaczków wątrobowych). U chorych na blednicę znajdują się szczególniejsze robaki jelitowe, które prof. *Grawitz* uważa za przyczynę zaburzeń w trawieniu, oraz za przyczynę blednicy. Grasująca na wyspie *Porto Rico* nagminnie blednica dała powód do badań nad wątrobą, a ponieważ w rozmaitych gruczołach znaleziono masowo robaki, nabrano przekonania, że robaki te są bezpośrednią przyczyną blednicy i poczwarki tych robaków, mniemano, dostały się przez skórę do wnętrza ciała.

Nad tą sprawą należy się dobrze zastanowić. Tu mianowicie zachodzi uderzająca sprzeczność między teorją a doświadczeniem. Według teorji, znajdujące się w wodzie zaskórnej poczwarki, które miały wtargnąć do ciała, są właściwym bodźcem choroby. Ponieważ więc bodziec ten znajduje się w wodzie zaskórnej, to musiałby się każdy człowiek wystrzegać tej wody, aby się nie zakazić. A według doświadczenia, chorzy na blednicę zarażają zdrowych, z którego to powodu chorych zaraz wyodrębniają (izolują). W wypadku zakażenia od człowieka – pomienionych poczwarek nie można przecie uważać za *bodźce* choroby, ponieważ one w powietrzu ani unosić się, ani żyć nie mogą. Otóż podziśdzień możnaby sobie wytłumaczyć zarażenie takie wywiązywaniem się w okolicy na pół obumarłych „stóp" promieni — *R* (robaczkowe), które u „podeszew" stóp wywołują łechcące uczucie bólu. Z braku istotnego poznania przejawów w ustroju ludzkim, medycyna przypisała przyczynę powstawania choroby drobnoustrojom, bakterjom czyli robakom.

Wobec tego nowa nauka o powstawaniu choroby uczy, że w blednicy roślin, zwierząt i ludzi robaczki powstają dopiero na trzecim miejscu, zapalenie wątroby jest na drugim, a promieniowanie (tu n. p. promienie — *R*) w pierwszym rzędzie działają niszcząco.

Po zniszczeniu nagromadzonych w wątrobie materjałów zapasowych, następuje zastój w rozwoju mięśni, narządów płciowych itd., a skóra staje się bladą, ponieważ nie otrzymuje od zwątlonych mięśni i gruczołów potrzebnych do odbudowy materjałów.

Rys historyczny badań blednicy. Zblednienie skóry u dojrzewających dziewcząt nazywali kapłani-lekarze w starożytności *„pallor virginum"* (bladość dziewic). *Hypokrates* określa to nazwą *„morbus virgineus"* (choroba dziewicy). W r. 1620 pewien lekarz, nazwiskiem *Jean Va-*

randal nazwał tę chorobę „*Chlorosis*“. Z początkiem wieku 17-go niejaki *Fr. Hoffmann*, dla objaśnienia tej choroby, na podstawie panującej wówczas patologji humoralnej (nauka o powstawaniu wszelkich chorób z zepsutych soków), uznał, że przyczyną blednicy w pierwszym rzędzie jest „schorzenie“ krwi. Zatym sądzono, że mikroskopijne i chemiczne badanie krwi dostarczy zrozumienia istoty blednicy. Odnośnym badaniom zawdzięczamy następujące stwierdzenia: 1) że czerwone ciałka krwi wykazują nierówną wielkość i formę, co się obejmuje nazwą „*Pioklocytosis*“; 2) że czerwone ciałka krwi, znajdujące się w strumieniu krwi bądźto w normalnej, bądź w zmniejszonej ilości, na skutek składnikowych i innych zmian ciała barwikowego krwi (hemoglobiny) wykazują blade zabarwienie; 3) że ilość wody krwi, surowicy czyli serum zwiększa się przy wyższym już stopniu blednicy; 4) że ilość ciał azotowych czyli zawartość białka we krwi czasami bywa zmniejszoną, 5) że zawartość żelaza krwi o 20% zmniejsza się i t. d.



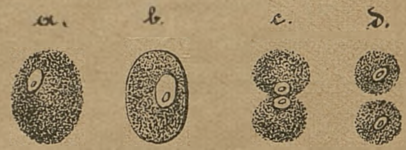
Rys. 8.
Czerwone ciałka krwi, ułożone w ruloniki. — W znacznym powiększeniu.



Rys. 9.
Białe ciałka krwi — w znacznym powięk.

Jasnym jest, że — po upadku rzeczonej patologji humoralnej — przejawy, zachodzące we krwi, nie wystarczają do wytworzenia sobie ze stanu krwi jasnego wyobrażenia o przyczynie powstawania blednicy W r. 1859 stworzył prof. *Virchow* teorję patologji komórkowej, która stanowi podstawę starej szkoły. Według tego zapatrywania, należałoby wziąć pod uwagę w pierwszym rzędzie wrażliwość komórki, w drugim — zmianę podrażnionej tkanki komórkowej, w trzecim zaś dopiero rzędzie, jako ścisłe następstwo

nieprawidłowości składu krwi, wywołaną środkami medycznymi i tak zw. truciznami krwi — bierze się tu również pod uwagę. Wskutek tej teorji przeważna część uczonych zaniechała badania krwi, a natomiast przedsiębrała badania tkanki komórkowej. Wówczas jedni uczeni z Virchowem na czele — upatrywali przyczynę powstawania blednicy w niezupełnym rozwoju pnia naczyniowego (t. zw. hypoplazja systemu naczyniowego).



Rys. 8. a) komórka bez osłonki, b) komórka z osłonką, c) dzielenie się jądra i komórki, d) młode komórki. Każda komórka składa się z istoty miękkiej, podobnej do śluzu, zwanej pierwoszczą (protoplazmą), mającym w środku jądro, a w nim jąderko *(a)*. Niektóre komórki mają na swej powierzchni cieniutką osłonkę, powstałą ze zgrubienia zewnętrznej części pierwoszcza *(b)*.

Równocześnie powstały inne teorje, dopatrujące się przyczyn tej choroby w zaburzeniach żołądka, pęcherza, nerwów itp.

Według nowego stanowiska nauki, ludzie skłonni do blednicy posiadają w gruczołach — a w szczególności w wątrobie — łatwo ulegające zapaleniu materjały zapasowe, — które też wskutek gorąca letniego lub ucisku w żołądku — zapaleniu istotnie ulegają i niszczeją. Tym sposobem ustrój pozbawiony szlachetnych materjałów zapasowych więdnieje i blednie.

Wyjaśnienie objawów blednicy. U chorych na blednicę zachodzą pewne przejawy chorobowe (symptomata), których rozpatrzenie jest niezbędne, dla łatwiejszego zrozumienia procesów w chorym na blednicę człowieku. Oznakami, chorobę zwiastującymi, są: uczucie ciśnienia w okolicy żołądka, nudności, napór krwi do głowy, cuchnące wyziewy z ust, oraz przytępienie umysłowe, nerwowość.

U chorych na blednicę, doznających uczucia ciśnienia w okolicy żołądka, odkryto — przy prześwietleniu żołądka,

nagromadzone gazy, których napięcie uciskało na zawartość żołądka i w ten sposób powodowało pewną ckliwość czyli „zrywanie“ na wymioty.

Przy pewnym napięciu, gazy te ulegają spaleniu, którego produkty, również gazy, prą i wznoszą się od jamy brzusznej ku jamie czaszkowej, jak dym z pieca do komina.

Część tych wytworów spalenia uchodzi ustami, co się objawia cuchnącym oddechem, reszta zaś uderza do głowy i sprawia tam zamęt i przytępienie umysłowe.

Znamieniem blednicy jest — bladość ust czyli widocznych błon śluzowych. Ażeby bladość tę wytłumaczyć sobie, „stara szkoła“ przypuszczała, że użyłkowanie siatkowe skóry zawiera nie dość krwi. W istocie jednak odnośne miejsca skóry, krwią podeszłe, nie wyglądają czerwono, lecz sino-błękitnie. Dalej spotrzegamy, że wiele osób, mimo, że są niedokrewne, ma twarz czerwoną. Wiemy, że naskórek zawiera w sobie szczególniejsze komórki barwikonośne, tak zw. *chromatofory,* których natura chemiczna jest nadzwyczaj dziwną; są one radjoaktywne, t. j. wydzielają z siebie pewnego rodzaju „materjalne“ promienie, które nazwać możemy promieńmi *N.* Te to promienie — pod wpływem „stałego drażnienia ze strony strumieni chorej krwi“ — przejawiają się na zewnątrz bladym zabarwieniem. Jeżeli rodzaj tego podrażnienia się zmieni chwilowo, co się zdarza u niedokrewnych dorastających dziewcząt, gdzie na pierwszy plan występuje podrażnienie płciowe, to występuje znany rumieniec wstydu, który dotychczas błędnie tłumaczono przepełniem krwią żylną. Głowa, przepełniona krwią żylną, musiałaby przecież wyglądać nie czerwono, lecz tak, jak przebijające naczynia krwionośne skóry, to jest błękitnie.

Dalszym ważnym objawem blednicy jest pewna delikatność czyli cienkość skóry, której naczynia krwionośne

przebijają się jako cienkie czerwone linje. Otóż wiemy, że zewnętrzna powłoka skóry czyli naskórek, rogowacieje i łuszczy się, gdy zaś nowa warstewka narasta; dalej wiemy, że materjały zapasowe w chorej wątrobie częściowo ulegają zniszczeniu. Dla tego więc — z braku tworzywa, potrzebnego do odżywiania i odbudowy — skóra, jakoteż piersi i narządy płciowe są upośledzone pod względem rozwoju.

Zapobieganie chorobie.

Jakkolwiek co do istoty choroby panują wśród uczonych różne jeszcze poglądy, doświadczenia z biegiem czasu nabyte co do przyczyn jej – umożliwiają i skuteczne przeciwdziałanie i odpowiednie stosowanie środków leczniczych.

Karmienie oseseków. U oseseków, zapobiega się, stosownie do tego, co powiedziano powyżej w ustępie o przyczynach, najlepiej skłonności do blednicy tym, że je się karmi piersią! *) W razach, gdy to zgoła niemożliwe, należy karmić mlekiem kozim, a przynajmniej używać rozcieńczonego wodą i cukrem mlecznym osłodzonego mleka krowiego (od zdrowych zwierząt), a nie sztucznych środków żywienia. Po ukazaniu się pierwszych ząbków, a więc w 7-mym lub ósmym miesiącu, dawać prócz mleka: kleiki, soki owocowe lub jagodowe i. t. p. (p. Prz. Zdr. 1911, str. 321). Mięsa (szczególnie tłustego!) nie powinny dzieci dostawać zgoła żadnego; nie dawać im wogóle potraw ciężkostrawnych, nie dawać jadła za dużo.

Pielęgnowanie ciała powinno być staranne. Codzienne kąpiele, nie cieplejsze nad 35^{0} C. — nie powinny trwać dłużej nad 5 minut. Można dodawać do wody osypki pszennej, garść soli lub wypustków jodłowych. Później hartować dzieci zmywaniami zimnymi. Bladolice dzieci powinny jak

*) Szczegóły są podane w naszej książce: „Opieka nad dzieckiem przed narodzeniem i nad nowonarodzonem".

najwięcej bujać po świeżym powietrzu. Oczywiście nie należy dzieci zbyt nużyć przechadzkami. Uczyć je zaraz za młodu głębokiego, pełnego oddychania!

Pozatym oddalać od dzieci wszystko, co czyni je skłonnymi do rozdelikacenia, zniewieściałości; nie przeciążać ich pracą umysłową itd., stosownie do tego, co omówiono w rozdziale „Przyczyny choroby".

Leczenie.

Chcąc wyleczyć się z blednicy, trzeba wszelkimi sposobami wzmagać przemianę materji i tworzenie się krwi.

Ogólne pielęgnowanie ciała. Służą ku temu ćwiczenia gimnastyczne, oczywiście ostrożnie wykonywane; codzienne szybkie omywania i wycierania ciała, najprzód letnią, potym chłodną wodą; sypianie dostateczne, ale nie wylegując się za dnia, to jest udając się rychło na spoczynek; spanie w izbach o czystym, niezbyt ciepłym powietrzu (sypialnie przesłonecznione za dnia dobrze przewietrzać!), pod przykryciem niezbyt ciężkim; ubieranie się w suknie, nie ściskające ciała, czyste, nie zbyt rozgrzewające. Ks. *Kneipp* zaleca osłabionym, bardzo niedokrewnym używanie zrazu tylko ciepłej wody, do której dodawać można soli lub octu.

Nerwy ochraniać! Unikać trzeba trosk, kłopotów, uniesień, rozrywek drażniących, przedrażniania się pracą umysłową i cielesną itd Dziewczętom zabronić trzeba wysiadywania długiego przy robótkach, — także ze względu na szkodliwe przytym w wieku budzenie się popędu płciowego podrażnienia, zbyt swobodnego obcowania z młodzieńcami itd.

Odżywianie. Nader ważnym jest odżywianie niedokrewnych. Spożywać powinni tylko lekko strawne jarskie pokarmy w małych porcjach; pożuć dobrze, unikać kwaśnych, ostro przyprawnych (także owoców

kwaśnych). Najwięcej polecenia godne jarzyny są: marchew, szpinak, groch zielony, brukiew gotowana w tłuszczu, szparagi, czarne korzonki, suszone owoce strąkowe. Zamiast kawy pijać świeże mleko, najlepiej kozie, zmieszane poprzednio z sokiem cytrynowym. Wybornym środkiem odżywiającym dla niedokrwistych jest słodka śmietanka, rozbita poprzednio z sokiem cytrynowym. Słodkiego mleka samego osoby niedokrewne zwykle nie trawią należycie; dlatego powinny je używać również zmieszane z sokiem cytrynowym. Podobnie mogą używać jaja surowe z sokiem cytrynowym (p. książeczkę: „Jajeczne potrawy"). Wieczorem zaleca się: kleik owsiany, maślankę lub owoc. Ziemniaków jadać mało, również jak potraw mącznych.

Leki. Co do pobudzania przemiany materji i tworzenia się krwi lekami, zaleca się przedewszystkim wstrzemięźliwość odnośnie do różnych wytworów żelazistych. Żelazo jest koniecznym składnikiem zdrowej krwi, (znajduje się w „hemoglobinie" czerwonych ciałek), ale żaden sztuczny środek nie może go wprowadzić do ustroju w tak przyswojonej formie, w jakiej spożywamy go n. p. w szpinaku i w innych jarzynach. Pewien badacz *(Rosenstein)* stwierdził, że w wielu nowoczesnych „preperatach krwiotwórczych" niema wcale zachwalanych składników...*)

W razie potrzeby podniecania — u bardzo osłabionych chorych — djety lekami, zaleca się może najwięcej używanie „Ferrum albuminatum", albo *Tonicum Hensela* (łyżeczka na 1/4 litra wody ocukrzonej); pierwsze lekarstwo

---

*) Podajemy dla porównania zajmujące, przez dr. *Lahmanna* dokonane zestawienie, ile różne pokarmy zawierają żelaza (oksydu żelaza).

Otóż, na 1000 gramów substancji stałej — zawierają:

Mleko krowie:	0,26 g.	Marchew:	0,55 g.
Mięso:	0,28 „	Szpinak:	5,52 „
Mąka żytnia:	0,50 „	Sałata głowiasta:	9,39 „
Ziemniaki:	0,45 „	Poziomki:	2,— „
Groch:	0,16 „		

otrzymywać można po aptekach wszędzie; drugie mają na składzie: „Hygieia“ w Berlinie i apteka *Pogonowskiego* w Łodzi, w Krakowie zaś drogerja *Zoppota*. Wody zmieszanej z Tonicum Hensela, wypijać można dziennie po kilka szklanek w przerwach pomiędzy jedzeniem.

Homeopatja. Podajemy w końcu wykaz homeopatycznych leków. Można ich używać częściowo obok wspomnianego *Tonicum H.*

Ferrum haematinicum 2. X. sproszk. 3 razy dziennie po szczypce przez szereg dni, robiąc przerwy tygodniowe lub dwutygodniowe.

Gdy ten środek nie pomoże, użyć:

Cuprum 3. sprosz., co dwa dni proszek 20 setnych grama.

Przy zaburzeniach odpływów miesięcznych i usposobieniu przygnębionym:

Pulsatilla 3. X. naprzemian z Sulphur. 3 X. lub Calcarea phosph. 6. X. spr.

Przy senności, uderzeniach krwi itp.:

Arnica 3. X.

Po stracie krwi i soków:

China 3. X. naprzemian z Calcarea phosph. 6. X.

Przy uporczywym zaparciu i chudnieniu:

Plumbum 6. X.

Przy silnym podnieceniu płciowym:

Platina 6. X.

Dla osób, wcześnie rozwiniętych płciowo:

Phosphorus 6—30 X.

Przy kurczach żołądkowych, bólach w krzyżu, bezsenności:

Ignatia 1-3 X.

Przy bólach porannych głowy, kaszlu kurczowym, pragnieniu silnym, mdłościach, biciu serca:

Natrium muriaticum 3-6 X.

Przy białych upławach, ziębnięciu, żółknieniu twarzy: Sepia 6. X.

Po zbyt obfitym używaniu środków żelazistych: Arsenicum 3. X. Przy każdym środku zaleca się robienie odpowiednich przerw kilkodniowych lub tygodniowych, natomiast dłuższe powtarzanie kuracji.

Biochemia wskazuje przy leczeniu blednicy na używanie środka: Calcarea phosphorica 6 (t. zn. w szóstym rozcieńczeniu).

Zasady „ochronne“ dla powściągliwych!

Wzruszy może niejeden ramionami, przeczytawszy powyższy napis, i powie: „Co to ma znaczyć?“ — Otóż, nic innego, jak tylko zestawienie wyprobowanych badań, zabiegów i doświadczeń ludzi powściągliwych dla tych wszystkich, którym trudno się oprzeć chuci, a którzy mają dobrą wolę przezwyciężyć się i żyć powściągliwie. Pokonywanie swej cielesnej żądzy jest nieraz ciężką wewnętrzną walką, a w walce tej fortel więcej nieraz znaczy niż siła! „Borykanie się“ z żądzami jest nawet „olbrzymią walką“ — powiada *Schiller* — „w której to ulec musi ten, kto się do niej nie zabierze mądrze, a nawet przebiegle“.

Zasada pierwsza: Odziewaj się rozsądnie! Precz z wszelkimi podwiązkami, pasami, precz z gorsetami i sznurówkami. Mężczyzna niech się nie ściska w pasie, niech nosi dolną część ubrania na szelkach, tak samo osoby żeńskie niech nie uciskają swych delikatnych wewnętrznych części ciała paskami, sznurówkami i t. p., niech noszą suknie „reformowane“, których cały ciężar spoczywa na ramionach. Niedawno jeden z lekarzy pytał się bardzo zręcznego i wziętego krawca damskiego w Wiedniu: „dla-

czego tak mało kobiet nosi suknie kroju reformowego?“ Odpowiedź brzmiała: dla tego, że mięśnie ramion i grzbietu naszych pań są za mało wyrobione, za słabe, ażeby stale dźwigać cały ciężar odzieży. A więc za pomocą odpowiedniej gimnastyki, tak mięśni jak i płuc (czytaj książeczkę: „Gimnastyka wyprężna i oddechowa“) — płeć żeńska powinna sobie wyrobić odpowiednio silne mięśnie. W czasie rozwijania się narządów płciowych (płci obojej) jest to rzeczą wielkiej wagi, ażeby niczym tychże narządów nie krępować, tym mniej zaś drażnić, bo prowadzi to do wielu chorób i podnieca niepotrzebnie zmysłowe żądze.

Zasada druga: Noś odpowiednie ubranie spodnie! Unikaj rozpalającej wełny, przedewszystkim zaś długich wełnianych koszul, gaci; nie noś rzeczy flanelowych na gołym ciele, jeśli jesteś zdrów; wełna też rozpala, drażni skórę oraz narządy płciowe. Nie noś również ostrej twardej bielizny latem, lecz miękką, zupełnie przewiewną, giętką, lekką — szczególniej jeśli pracujesz umysłowo i dobrze się odżywiasz — powietrze powinno mieć zawsze wolny przystęp do twej skóry. Pod żadnym warunkiem w okolicy narządów płciowych nie trzeba skóry drażnić ostrą odzieżą, ani też rozpalać wełną lub zbyt grubym odzieniem.

Jeśli masz środki po temu, spraw sobie bieliznę reformowaną z bawełnianego trykotu. Majtki i gacie powinny być wygodne, nie za zbyt obcisłe.

Zasada trzecia: Kąp się często! Bierz kąpiel całkowitą przynajmniej co sobotę, po całotygodniowej pracy. W każdym wielkim mieście są tanie łazienki ludowe; za kilka groszy możesz się wykąpać, a latem w rzece za darmo! Bezwarunkowo co dzień rano wycieraj całe ciało mokrym ręcznikiem, zanurzonym kilkakrotnie w chłodnej wodzie; to wzmacnia, czyści skórę i czyni ją odporną na zimno — usuwa brud!

Zasada czwarta: Nie siedź ciągle całymi godzinami! Dbaj o prawidłową postawę. Jeśli siedzieć musisz dużo przy zajęciu, n. p. w biurze, jeśliś krawcem, szewcem lub t. p., przyzwyczaj się często wstawać i popracować nieco stojąc lub chodząc. Da się to uskutecznić doskonale, n. p., myśląc nad jakimś zdaniem, wstać — i przejść się, i rzucić je potym na papier — stojąc. Szyć można też bardzo dobrze — stojąc.

Nie siedź nigdy z założonymi na krzyż nogami! U mężczyzn jest taka pozycja — niestety — ogólnie przyjętą nawet w kołach wykształconych i wyższych, zważających na dobre formy; długie wysiadywanie z kolanami, założonymi jedno na drugie, uciska oraz podnieca bardzo narządy płciowe. U osób żeńskich zaś jest taki sposób siedzenia przeciwny wszelkim zasadom przyzwoitości czyli wykazuje brak manjer towarzyskich i wygląda nieestetycznie. Z biur wyrzucić należy tak zwane koziołki, wysokie pulty, siodełka itp. ostro zakończone siedzenia.



Postawa spaczona.



Postawa prosta.

Pracę umysłową trzeba od czasu do czasu przerwać, przeciągnąć się dobrze kilka razy przy otwartym oknie, zaczerpnąć głęboko świeżego powietrza.

Dziewczynki, które się dopiero rozwijają, nie powinny szyć na maszynie, nawet dorosłe osoby żeńskie — szczególnie w czasie im właściwym — nie powinny całymi godzinami siedzieć przy maszynie lub nad inną ręczną pracą, lecz powinny używać ruchu na świeżym powietrzu. W tym czasie nie powinny również jeździć konno lub na kole. Postawa niech będzie nawet nieco wygiętą, wy-

prostowaną a nie skrzywioną, o czym niech pouczą załączone wyżej dwa rysunki.

Zasada piąta: Uprawiaj sport umiarkowanie, przedewszystkim pływanie! Jeśliś młody i zdrów, zapisz się do „Sokoła“. Wykonywaj najrozmaitsze ćwiczenia gimnastyczne w ćwiczni i w domu. Zalecamy także bardzo pływanie, wiosłowanie, ślizganie się na łyżwach. Te właśnie rodzaje sportu nie wymagają dużych ofiar pieniężnych, rozwijają mięśnie, czyszczą skórę i płuca — tym samym czynią młodzież odporną na podniety płciowe.

Zasada szósta: Wyrzuć z łóżka wszelkie piernaty, pierzyny, spodki i pierzaste podkładki oraz nakrycia! Zostaw tę rozpalającą pościel ludziom starym i chorym; zdrowemu najlepiej się śpi na materacu z włosia lub trawy morskiej, pokrytym zimą wełnianą derą i czysto lnianym prześcieradłem; do nakrycia niech ci służy watowana kołdra; latem — prześcieradło.

Zasada siódma: Chodź zawsze spać **przed** północą! Wieczerzę jadaj wcześnie, przynajmniej trzy godziny przed pójściem na spoczynek. Nie pij żadnego piwa, wódki i t. p. napojów alkoholowych, ale przed zaśnięciem możesz wypić cokolwiek zimnej wody, gdy masz na to ochotę. Sypiaj najwyżej 7 godzin na dobę. Jeśli się nad ranem przebudzisz i nie możesz znowu zasnąć, nie rozmyślaj o „niebieskich migdałach“, lecz wstań zaraz i zajmij się swą toaletą, porządkowaniem, wytrzyj całe ciało, oraz nie zapomnij nigdy — zaraz po wstaniu — wypróżnić pęcherza. Jak się do tego przyzwyczaisz, unikniesz dużo cierpień i chorób przewlekłych.

Zasada ósma: Śpiąc, trzymaj ręce zawsze na kołdrze! Na to powinny matki bardzo zważać u dzieci i przyzwyczaić je do tego od maleńkości. Dziecko nie powinno nigdy podczas snu dotykać rękami swych narządów płciowych, a młodzież tym mniej! Nie trzeba sypiać na

brzuchu; jest to pod każdym względem szkodliwe, tamuje oddech, a sen w takiej pozycji nie wzmacnia, lecz — przeciwnie — męczy.

Sypialnia powinna być dobrze przewietrzoną; sypiaj o ile możności w pokoju o otwartych oknach. Ciepłota w sypialni powinna wynosić co najmniej 5⁰ C. a co najwyżej 17⁰ C. ciepła.

Zasada dziewiąta: Nie jadaj za dużo; nie jadaj za tłusto i ostro przyprawionych potraw, nie spożywaj zupełnie mięsa i ryb t. j. zostań jaroszem! (Czytaj rozprawkę: „Nie jedz mięsa — zostań jaroszem!“). Czym dla Niemców jest piwo — tym dla Polaków i Polek, szczególniej w Królestwie, są — niestety — likiery i nalewki rozrozmaitego gatunku.

Szczególnie spijanie na odmianę w knajpie sznapsa, „kolejki piwa“ — jak się to zwykle mówi, — jest wprost zbrodnią przeciwko piątemu przykazaniu, zabija, truje organizm i staje się powodem wielu chorób. Po każdej takiej libacji, następuje zawsze podniecenie płciowe, prowadzące często do zbrodni. Zostawszy zaś jaroszem, niema się pociągu do tych strasznych trucizn.

Dziesiąta zasada: Staraj się o regularny stolec! Nie mamy bynajmniej na myśli pigułek, proszków rozwalniających, gdyż te działają tylko chwilowo; w ostatecznej potrzebie użyte, są lepsze, niż brak stolca. Wszelkie jednak środki przeczyszczające usuwają tylko kał lub czyszczą jelita, co jest rzeczą wielkiej wagi, lecz stale niewolno ich używać, pod grozą utraty zdrowia. Każdy ma święty obowiązek starać się w naturalny sposób o dobre trawienie i regularny stolec. Można to bardzo łatwo osiągnąć, wypijając rano naczczo szklankę zimnej wody — łyk po łyku, wolno. Zresztą czytaj książeczkę: „Biegunki i zaparcia“.

Ze spożyciem śniadania trzeba czekać najmniej 2 godziny; nie pić kawy, lecz dobre surowe mleko lub her-

batkę ziołową, przygryzając chleb razowy; do tego spożywać owoc latem, zimą — powidła, marmeladę owocową, miód i t. p. Przestrzegamy przed aloesem; dowiedzioną jest bowiem rzeczą, że podnieca narządy płciowe. (Podobnie podniecająco działają zwykłe przyprawy korzenne, a zwłaszcza wanilja!).

Jedenasta zasada: Gdy spostrzeżesz krwawnice (hemoroidy), w odchodach glisty, wyrzuty na ciele, gdy cię skóra świerzbi lub pali, zasięgnij zaraz porady lekarskiej. Przewlekły kaszel, nadmierne pocenie się, chudnięcie, nerwowość — bywają aż nazbyt często skutkiem podrażnień płciowych.

Dwunasta zasada: Bądź ostrożnym przy wyborze lektury! Nie czytaj byleczego, bo szkoda oczów na pierwszy lepszy zadrukowany szpargał; czytaj tylko to, co kształci umysł, podnosi ducha, co piękne i szlachetne. Nie czytaj romansów w guście „Ślepej niewolnicy z Szyras", wątpliwej „kuchennej" literatury, podniecającej lubieżnością twe żądze, rozpalającej wyobraźnię i nic więcej. Ilu to młodzieńców czytaniem tych brzydkich, wstrętnych piśmideł popchniętych zostało na drogę zbrodni! Mamy tak piękną literaturę; — idź do pierwszej lepszej bezpłatnej czytelni ludowej, a dostaniesz książek dobrych i zajmujących tyle, ile tylko nadążysz czytać. — Takie arcydzieła „etyki społecznej", jak Tołstoja: „Pierwszy stopień", „Niewolnictwo naszych czasów" i t. p. należy pokochać całą duszą i czerpać z nich siłę i wolę do prowadzenia życia cnotliwego — JARSKIEGO ŻYCIA! *)

Trzynasta zasada: Nie przechadzaj się wieczorem bez celu po wielkomiejskich ulicach! Jeśli zaś zawód

---

*) Ponieważ wychodzi już w języku polskim osobne czasopismo „jarskie" p. t. „Jarskie Życie", jest bardzo łatwo poznać zasady postępowego wegetarjanizmu i zacząć mu hołdować dla własnego i swojej rodziny szczęścia.

twój wymaga wieczorem ruchu i odpoczynku na świeżym powietrzu, unikaj ulic, gdzie się kręcą ladacznice i chodź o ile możności zawsze szybko.

Czternasta zasada: Skoro zaczepi cię jaka bezwstydna ulicznica, pomyśl: „mamy tysiące chorób, lecz jedno tylko zdrowie“. Wspomnij sobie szpital dla prostytutek, te wstrętne, gnilne, ropiące — a tak bardzo zaraźliwe choroby, którym wszystkie rozwiązłe kobiety podlegają i zarażają nimi mężczyzn. Lekarze stwierdzili statystycznie (medyczny fakultet w Chrystjanji), że wskutek rozsądnej powściągliwości, żaden jeszcze mężczyzna nie zachorował; że przeciwnie na 100 w Berlinie nieżonatych studentów, kupców, przemysłowców, robotników i t. p., 160—250% (to znaczy, że niektórzy zapadają 2 i 3 razy!) choruje na rzeżączkę (tryper), przymiot (syfilis) i t. p. choroby płciowe. Statystyczne dane policji, kas chorych (8½ miljona członków w Niemczech) szpitali i t. p. wykazują, że w wielkich miastach każdy prawie mężczyzna przed ożenieniem chorował płciowo, niektórzy kilka razy, co się później odbija na żonie, dzieciach, prowadzi często do ślepoty i innych okropnych chorób.

Pomyśl sobie: Bóg wie, z kim ta ulicznica przed chwilą dzieliła łoże, kogo jej wstrętne usta całowały! Może chorego na raka, na syfilis, może i sama jest zarażoną! — Za chwilę rozkoszy, może mię czekają całe lata cierpień i chorób!

*
* *

Idąc za podanymi wskazówkami, przekonasz się, że cię zmysłowość nie zaprowadzi na manowce, że ty będzież jej panem, a nie ona twoim. Pozostaniesz bez wielkich wysiłków czystym — nieskażonym. Lecz zdarzyć się może — w podróży szczególniej, że ci dadzą miękkie, pełne pierza łóżko, że cię „ugoszczą“ ostrymi, pieprznymi potrawami i wódką, winem lub t. p. — wtedy powinieneś mieć

zawsze w pogotowiu przez dobrego lekarza przepisany środek łagodzący i uspakający, *ultimum refugium* (ostatnią ucieczkę), w które nowa medycyna tak obfituje.

Prosimy nas źle nie rozumieć. *Ultimum refugium* nie jest bynajmniej *ultima ratio.* To tylko ostateczny wybieg — ratunek chwilowy! — przeciwnie podane powyżej sposoby — to droga zwykła, droga rozsądku do utrzymania w zdrowiu ciała i duszy.

W życiu płciowym tkwi serce, istnienie pojedyńczych ludzi i całych narodów. Pracuj nad jego uzdrowieniem, chociażby tylko w szczupłym zakresie, a zasłużysz sobie na wdzięczność danej jednostki i ogółu. Serce czyste i nieskalane — to skarb, z którego wytryska nowe źródło życia. Czystość obyczajów — to słońce, które grzeje i oświeca; do tego słońca ludzkość cywilizowana (ale nie zsyfilizowana, jak powiada prof. *Krafft-Ebing)* dążyć powinna. Za jakich lat kilkadziesiąt żałować nas może będą ludzie i z litością spoglądać na naszą generację tak, jak my żałujemy nieszczęśliwych rzekomo owych czarownic, spalonych w średnich wiekach na stosie, jak żałujemy ofiar inkwizycji i t. p. Żałować będą oświecone i uświadomione pod względem życia płciowego pokolenia tych istot upadłych, sprzedających swe ciało pierwszemu lepszemu; litować się będą nad tylu przedwcześnie zmarłymi i kalekami wskutek wybryków płciowych. Zbożnej pracy trzeba, wytężonej pracy oraz oświaty, ażeby lepsze te czasy nastąpiły jak najprędzej.

Każdy z nas ma prawo do kawałka ziemi!

Budzący się teraz wraz z jarstwem ruch MIAST-OGRODÓW na Zachodzie Europy interesować i nas zaczyna. Wprawdzie my polacy — jako naród rolniczy — mniej możemy odczuwać potrzebę odradzania się w po-

dobny jarski sposób, ale ze względu na szybki wzrost miast u nas, a z nim i mnożenia się proletarjatu bezdomnego, zachodzi gwałtowna konieczność zaradzeniu szerzącemu się złemu przez zakładanie ogródków robotniczych, ogródków dla dzieci, odrodzisk jarskich i t. p. Dobrym przykładem niech nam służą i tu praktyczni niemcy, którzy już mają całe setki tysięcy t. zw. ogródków „szreberowskich“, rozsianych po całym kraju. A w ostatnich czasach, np. w Charlottenburgu pod Berlinem wydzierżawiono już w tym celu rodzinom robotniczym 94 parceli po 3000 □ metrów. W Kilonji (*Kiel*) rzecz ta jeszcze lepiej jest załatwioną, gdyż dzierżawa roczna parceli 420 □ metrów wynosi tylko 18 marek! Dobrzeby więc było, by wzięło do serca tę sprawę ODRODZENIA „T-wo Jaroszów we Lwowie“, które przecież w swym pięknym „*Statucie*“ mówi wyraźnie, że jego celem jest też i „zajmowanie się wszelkimi zagadnieniami hygieny publicznej i prywatnej, oraz popieranie wszystkiego, co prowadzi do fizycznego i duchowego uszlachetniania ludzkości“ (§ 2b)! Wszak idzie już 4 ty rok, jak ten „statut“ T-wo Jaroszów we Lwowie ogłosiło, a przecież tak szumnie zapowiedzianych czynów odrodzeńczo-wyzwolennych nie widać! Literatura polska ogrodnicza posiada już na ten temat tanie i praktyczne podręczniki ludowe o rodzaju np. *Jankowskiego* „Ogródki robotnicze“ i t. p., a zatym droga utorowana...

Z punktu widzenia „jarskiego“, zaznaczyć tu należy, że wyszła niedawno w Lipsku w tym przedmiocie cenna rozprawa p. t. „*Wohlstand bei kleinem Manne*“, spolszczeniem której mogłoby się też zająć wspomniane T-wo Jaroszów we Lwowie, skoro naprawdę ma zamiar coś „pozytywnego“ uczynić. —

Berlin, 8/III 1912 *JAN SŁAW.*

Dobry a tani środek leczniczy na wiosnę.

Bardzo często zapominamy o tym, jak wielką rolę w duchowym życiu człowieka odgrywa dobra lub zła jakaś wiadomość. Historja wykazuje dużo na to przykładów, jak wielkim czynnikiem psychicznym jest wszelkiego rodzaju jakiś fakt dla nas nieoczekiwany — radosny lub smutny... *Sofokles* np. umarł z radości, że był nagrodzony podczas igrzysk olimpijskich za swoją tragedję; papież *Leon X.* umarł z radości na wiadomość o ponownym zdobyciu Parmy i Piacezy; siostrzenica *Leibnitza* umarła z radości, po znalezieniu pod łóżkiem filozofa — 60000 dukatów! *Ludwik Burboński* umarł ze smutku, podczas wykopywania kości zmarłego swego ojca; chirurg *Vesal,* podczas sekcji pewnej kobiety, której serce jeszcze biło, padł trupem ze strachu!

Wszystko to jasno dowodzi, jak silną bywa nieraz reakcja pewnych wypadków szczególnych na stan psychiczny człowieka. Z tego też to powodu zazwyczaj przed ludźmi chorymi tajemy wieści smutne, a nawet i z wesołymi też jesteśmy ostrożni. Ale na wiosnę, gdy budzi się do życia przyroda cała, pamiętajmy o tym, że najlepiej się przysłużymy obłożnie choremu, przynosząc mu jakiś kwiatek z pola lub z ogródka! Tego rodzaju suggestja działa znakomicie na niego, zwłaszcza, skoro sami jesteśmy owiani świeżym wietrzykiem wiosennym i z uśmiechem na ustach podajemy zrozpaczonemu choremu tylkoco zerwany kwiatek! Wprawdzie nieuleczalnie chorzy niezawsze dadzą się tak łatwo pocieszyć, ale nawet ich w odpowiedni sposób się „pokrzepi na duchu“, skoro się samemu ma tylko wiarę w potęgę SIŁY DUCHOWEJ PRZYRODY. Często zatym korzystajmy teraz — podczas wiosny -- z tego taniego a tak skutecznego środka leczniczego!

Postęp hygieny a dobór naturalny.

Pod takim napisem francuski lekarz-jarosz, *Dr. P. Carton*, zamieścił niezwykle zajmującą rozprawę w miesięczniku weget. *„Hygie“*. Na wstępie autor zaznacza, że ewolucja gatunku „człowiek“ podlega prawom życiowej konkurencji i doboru naturalnego, panującym w celu rozwoju i udoskonalaniu się wszelkiego rodzaju „manifestacyj“ energji kosmicznej. I wiedzieli też dobrze o tym spartańczycy, którzy w „barbarzyński“, lecz w naturalny sposób pozbywali się nowonarodzonych kalek, matołków i t. d. A, skoro te prawa „kosmiki życiowej“ zostały bliżej poznane przez *Lamarcka i Darwina,* zaczęto stosować dobór naturalny w hodowli zwierząt, ale nie w hodowli ludzi... Człowiek sam o sobie zapomniał jednak i przeto zwyrodniał, choć się ucywilizował! Postęp hygieny, a zwłaszcza najnowsze badania *„mikrobiologji“* sprawę tylko pogorszyły, gdyż przyroda dokonywa swego dzieła odradzania w mniej, prawda, okrutny, ale i też i nie mniej radykalny sposób. Mamy dziś mniej chorób „epidemicznych“, ale zato szerzą się w straszliwy sposób choroby przewlekłe (chroniczne), jak np. gruźlica i rak, usuwające osobniki niedołężne powoli... Pozwalamy, słowem, pod pretekstem „miłości“ bliźniego całe lata gnić mu za życia! Postęp hygieny wyzyskuje się dla hodowli matołków i kalek, a zapomina się o hodowli organizmów zdrowych... Bawimy się literaturą i sztuką osobników „psychicznie obciążonych“, zamiast się starać pomóc naturalnej selekcji usuwać je conajrychlej ze świata „zdrowych“! Genjuszy tępimy a hodujemy kaleki. Tu autor wspomina o smutnym fakcie przeznaczenia olbrzymiej przestrzeni szpitala w *Bicêtre* dla dzieci idjo-

tycznych! Rzecz bardzo stara. Wszak w biednej Galicji — pod pretekstem „litości chrześcijańskiej“ — przemysłowi lekarze budują kosztem dobra narodowego szpitale-pałace dla matołków!

Brak nam pieniędzy na hygieniczne szkoły i ogrody dla wychowywania i uczenia dzieci zdrowych, ale dla hodowli matołków grosz zawsze się znajdzie... Dzika, to — zaprawdę — logika! Oczywiście, straszne błędy w odżywianiu się, popełniane przez hygienistów (mięsożerców) nie pozwalały nawet osobnikom „zdrowym“ rozwijać się prawidłowo. A tymczasem selekcja naturalna stosowaną być nie może z postępem kultury wielkomiejskiej, która służy do dogadzania zwyrodniałym nerwom i podniebieniu zamożnego próżniaka. Podczas dzisiejszych „humanitarnych“ wojen, giną przeważnie osobniki najzdrowsze i najsilniejsze, a rozmnażają się w zastraszający sposób syfilitycy i suchotnicy! Bakterje gnilne (*„saprophytes“*) organizm zdrowy jarosza zawsze pokona, ale dzisiejszy wielkomiejski „mięsożerca“ uledz im prędzej czy później musi, bo takiem jest prawo przyrody, która nie chce hodować indywidua niedołężne! Zapomnieliśmy, że organ został wywołany przez działanie, a nie odwrotnie. A z tego względu wszelki pokarm sztuczny (zwłaszcza koncentrowany, jak np. mięso i mięsne preparaty) nie może być odpowiedni dla naszych narządów trawiennych, które zbudowane i zastosowane zostały tylko do pokarmu naturalnego, jakim jest jedynie pokarm jarski!

W końcu artykułu *Dr. Carton* woła więc słusznie: „Jest już wielki czas nieco osłabić dzisiejszy ruch *„antymikrobowy“*, a głosić, że najlepszym środkiem na „zarazy“ i „epidemje“ jest szerzenie hygjeny jarskiej i wychowania spartańskiego!“

O doniosłym znaczeniu wczesnego wstawania.

Że zdrowo jest zrana wstawać rychło, o tym wszyscy wiemy, zato mało kto z nas umie należycie wyzyskać czar pięknego poranku wiosennego. Szczególniej pod tym względem grzeszą ludzie po wielkich miastach. Tak np. w Berlinie — polacy tutejsi — na wzór niemców — nietylko, że odbywają późnym wieczorem swe zebrania po dusznych knajpach, pijąc piwo i kurząc cygara, ale i przeciągają takowe daleko po za północ! A przecież żądać od tych, co kładą się zaledwie o 2-giej po północy spać, by rano wstawali jest śmiesznym... Ranne wstawanie jest zdrowem, ale tylko dla tych, co udają się wcześnie na spoczynek, co nie przeładowali swego żołądka obfitą wieczerzą alkoholowo-mięsną, oraz co śpią w dobrze przewietrzonym pokoju lub przy uchylonych nieco oknach. Do nas — jaroszy — szczególnie należy służyć tu przykładem i zwalczać nocne wielkomiejskie zwyczaje!

Bodźcem ku temu niech nam służy piękna broszurka dra *Karola Zaleskiego* p. t. „Kto rano wstaje – temu Pan Bóg daje“, wydana jeszcze przed 6-ciu laty przez redakcyę *„Przewodnika Zdrowia“*. Końcowy ustęp tej jarskiej rozprawki brzmi: „Precz z księżycowymi przechadzkami, precz z nocnym ślęczeniem! górą słoneczne poranki, górą RANNE WSTAWANIE!“ Zaprzeczyć oczywiście nie można, że dla człowieka-poety piękna noc księżycowa ma także swój urok osobliwy, oraz, że nie jeden filozof zawdzięcza „nocnemu ślęczeniu“ wiele NOWYCH MYŚLI, które pchnęły ludzkość naprzód, ale z tym wszystkim dla przyszłych pokoleń naszych, którym swą „wielkomiejską“ kulturą wcale nie dajemy dobrego przykładu rozsądnego JARSKIEGO ŻYCIA, to wszystko wcale nie jest miarodajnem!

Owszem, niech młodzież nasza naocznie się przekonywa, że łatwiej jest napełnić olbrzymie tomy niezliczonymi przepisami „hygienicznymi“, niż samemu żyć po jarsku — w zgodzie z prawami PRZYRODY, która wiosną się odradza poto, by z nią i człowiek duchowo zmartwychwstał.

Właśnie, jeżeli kto, to najwięcej młodzież wielkomiejska odczuwa na sobie smutne skutki nocnych ulicznych przechadzek o tym czasie. Z wiosną organizm młodzieńca czuje w sobie osobliwy popęd do czynu bohaterskiego. Skorzystajmy więc z tego — i niech w naszych „sokolich“ towarzystwach **z wiosną** ustaną „nocne zebrania“ po knajpach, a zato, po możliwie wczesnem udaniu się na spoczynek w sobotę lub wigilję święta, trzeźwi na duchu i krzepcy na ciele, udawajmy się jaknajraniej po za mury dzisiejszych miast — pustyń kamiennych — do jakiegoś najbliższego lasku, gdzie przy dobrej woli możnaby wziąć zaraz sobie tę wymarzoną kąpiel powietrzną, dla której to głównie udają się zdenerwowani życiem wielkomiejskim burżuje do t. zw. sanatorjów przyrodo-leczniczych... Że po tak zaczętym dniu, praca wyda piękne owoce, to rzecz oczywista.

Warunki dobrego małżeństwa.

Znacznie więcej byłoby dobrych i szczęśliwych małżeństw, gdyby

przeważały po stronie męża:	przeważały po stronie żony:	a równoważyły się u obojga:
1. Wiek —	1. Dobroć —	1. Miłość —
2. Siła cielesna —	2. Pieczołowitość —	2. Wykształc. umysłowe
3. Wzrost —	3. Cierpliwość —	3. Pogląd życiowy —
4. Mienie —	4. Ustępliwość —	4. Umiłowanie prawdy —
5. Odwaga —	5. Litość —	5. Słowność —
6. Doświadczenie życia	6. Przychylność —	6. Zmysł sprawiedliwości
7. Bystrość umysłu.	7. Uczucie.	7. Umiejętność wychowawcza.

Przestrogi i rady.

Nieśmiałość, jako choroba nerwowa. Stwierdził to naukowo niedawno uczony *F. Delsarte.* Według niego leczy tę chorobę najlepiej gimnastyka „oddechowa", a jak takową wykonywać objaśnia dokładnie broszurka nasza p. t. „Gimnastyka wypreżna i oddechowa". Dodać należy, że rezultatem „nieśmiałości" u dzieci jest zazwyczaj złe świadectwo szkolne, a u dorosłych — niepowodzenie w życiu... „Na pochyłe drzewo i kozy skaczą" — mówi znane przysłowie — i dlatego należy zawsze śmiało występować, skoro się jest przekonanym o słuszności swego zdania, bez względu na to, że to może oburzać ludzi, wyzyskujących tak często głupotę i pokorą chrześcijańską swych bliźnich. Nieśmiałość bywa też często spowodowaną przez to, że już – jako dzieci — bywamy „straszeni" przez zgryźliwych „starszych", którzy nieradzi słuchają wesołego śmiechu dziecięcego, a potym w szkołach „straszą" nas niepotrzebnie zbyt gorliwi nauczyciele-urzędnicy złą cenzurą.

Wybór zawodu dla syna jest często przyczyną bardzo wielu niepotrzebnych kłopotów dla troskliwych rodziców. Tymczasem zadanie nie jest tak trudnem do rozwiązania z punktu widzenia „jarskiego". Nie mogąc walczyć, jak dziadowie nasi – jako obrońcy uciemiężonej ojczyzny orężem, starajmy się odradzać „duchowo", a w tym celu dbać musimy przecież, by nasza młodzież o ile się da — wybierała zawód, w którym więcej można obcować z przyrodą! Zawód rolnika i ogrodnika nie jest wolny, prawda, od trosk, ale w każdym razie są to dwa jedyne zawody, odrywające młodzież od wielkomiejskiego zwyrodnienia. Rodzice wielkomiejscy właśnie pod tym względem mają być bardzo ostrożni.

Piękną i zdrową cerę odzyskać można, powracając do idealizmu lat młodych. W tym celu pozbyć się należy conajprędzej starczych pesymistycznych poglądów. Myśl dobra urabia dobrą materję — według nauk mędrców starożytnych.

Codzienne obowiązki względem samych siebie. Nerwowe czasy dzisiejsze nie pozwalają wypełniać nam najważniejszych obowiązków względem własnego ciała. Tak np. niewielu wie, że codzienna kąpiel pokojowa powietrzno-świetlana przez 10–15 minut dodaje nowej energji do życia... W tym to też celu została wydaną broszurka p. t. „Kąpiele powietrzno-słoneczne“. Obecna pora wiosenna powinna nas szczególnie pobudzać do tego ważnego zabiegu zdrowotnego. Oczywiście, o djecie jarskiej i o wydatnych ćwiczeniach oddechowych zapominać też nie należy!

Środek na gruźlicę (suchoty). Dyrektor wodolecznicy *Dra Juergensona* w Odesie, *K. Siba,* w następujący sposób wyleczył 7 osób, trapionych ciężką gruźlicą.

Do szklanki miodu dodaje się łyżeczkę oczyszczonego palonego ałunu, rozpuszczonego w 1/2 litrze wrzącej wody. Tego napoju używa się codziennie po trzy łyżeczki. Dalej do każdego jadła i napoju dodaje się po łyżeczce herbaty z jałowcowych jagód. Łóżko chorego powinno być często wietrzone, a na noc podaje się mu wrzący odwar jałowcowy do wdychania. Sok zaś jałowcowy ma być pitym jak najczęściej. Skoro chory przestanie kaszleć, zaczyna się mu omywać całe ciało w pościeli wodą. Skoroby się pokazała kiedy krew, to należy co rano i wieczór dawać choremu po łyżce wywaru skrzypowego *(Equisetum)*.

Szkodzenie zdrowiu przez niechlujstwo. Pod takim tytułem berliński lekarz *dr. Schenk* podaje popouczające wskazówki. Autor zwraca uwagę czytelnika, że „zarazić się“ można chorobą nietylko wprost przez styka-

nie się z osobnikami, cierpiącymi na suchoty i t. p., ale przez spożywanie pokarmów „nieczystych“. Wszystkim wiadomo, jaki to porządek panuje nieraz w pierwszorzędnych piekarniach i... jatkach! Z tego względu *dr. Sch.* dobrze czyni, karcąc niechlujstwo piekarza i rzeźnika współczesnego, ale darować mu nie można, że zapomniał podkreślić, że głównie to nieczyste pokarmy, do których należy przedewszystkim mięso, sprowadzają na ludzkość t. zw. „choroby chroniczne“, stokroć gorsze od wszelkiego rodzaju epidemij, gdyż zmuszają człowieka już gnić za życia.

KRONIKA.

Kongres hygieny „biologicznej“ projektuje redakcja hamburgskiego dwutygodnika *„Allgemeiner Beobachter“*. W tym celu zamieściła ona bardzo interesujący artykuł, jako pobudkę, z którego wyjmujemy dla pożytku naszych czytelników następujący bardzo charakterystyczny ustęp: „Możemy z radością stwierdzić“, że w niezbyt bardzo rutynowanych kołach lekarskich objawia się już poważna i szczera chęć przyłączenia się do — wszystkie warstwy ludowe przenikających — reformatorskich kierunków, by wspólnie pracować z prowodyrami tychże. W tym sensie też należy mówić o przełomowym dążeniu zreformowania naukowej medycyny, jaka wtedy „figurować będzie“ pod nazwą „biologicznej“ hygieny. (Z korespondencji, nawiązanej z redakcją *„Allg. Beob.“*, mamy już możność cieszenia się nadzieją, że na projektowanym przez nią kongresie pominiętą nie będzie sprawa odżywiania się, zwłaszcza, że na nim będą przypuszczeni do głosu i nielekarze).

Czystość płciowa, jako ideał dla młodzieży. Na niedawno odbytym posiedzeniu „Niem. T-wa

dla zwalczania chorób płciowych“ w Berlinie, na którym prezydował znany *dr. O. Rosenthal* i obecną była bardzo duża liczba dyrektorów i nauczycieli szkół wyższych, zgodzono się jednomyślnie, że młodzieży trzeba wyraźnie stawiać przed oczy idealną wstydliwość *(Ideal der Keuschheit),* jako cel główny, apelując nawet w razie potrzeby do egoizmu... Szkoda jednak wielka, że podczas tych pięknych „etycznych“ obrad, zapomniano zupełnie, że chorobliwe przedwczesne budzenie się popędu płciowego u młodzieży szkolnej, sprowadza przepracowanie umysłowe, brak dostatecznego ruchu na świeżym powietrzu, oraz nieodpowiednie odżywianie się potrawami mięsnymi! Godnem uwagi, że jeszcze przed trzema laty jakaś „postępowa“ niemka w liście otwartym w *„Ethische Kultur“* (z 15/VII. 1909) do prof. *Foerstera* pisała: „nie jeden już jarosz-abstynent wykazał na sobie, że wstrzemięźliwość płciowa nie robi żadnej przykrości“. Bądź co bądź, jest to pocieszający objaw, że pedagodzy niemieccy, prześladujący dzieci polskie, — w interesie rasowym — domagają się nieco więcej „czystości płciowej“ od swych wychowanków.

O miażdżycy czyli zwapnieniu żył miał w Berlinie wykład *prof. dr. Strauss.* Natłok ludzi był ogromny. Mówca wzmiankował tylko mimochodem, że „także dziś tak bardzo modne używki, jak: alkohol, tytoń kawa“, będąc nadużywane(!) mogą spowodować miażdżycę, ale ani jednym słowem nie wspomniał, że tu djeta jarska jest niezbędną. (Dla interesujących się tą sprawą bliżej notujemy, że niedawno nakładem „Przew. Zdr.“ wyszła broszurka p. t. „Miażdżyca czyli zwapnienie naczyń krwionośnych“, w której na str. 18 mówi się wyraźnie: „djeta przeważnie jarska jest dla wielu wprost wskazaną“).

Rozmaitości.

Stan lasów w Europie nie jest jeszcze wcale tak bardzo złym, jak o tym zazwyczaj się sądzi. Otóż obliczono niedawno, że na Europę przypada — w stosunku do jej wielkości — 1/3 zalesienia, gdy na pozostałe części naszego globu przypada zaledwie 1/4 część ich powierzchni. Szwecja i Finlandja są jeszcze w połowie zalesione, gdy na Anglję i Portugalję przypada tylko po 1/20 części ich powierzchni lasu! Prawda, że południowa część Anglji jest pokryta gajami, ale takowych nie należy uważać za lasy... A czyż w naszej biednej Polsce mamy jeszcze lasów tak wiele, że ich można wyrąbywać swawolnie i żydom sprzedawać za bezcen.?!

Nowe zwycięstwo przeciwników szczepienia ospy. Dotąd w Ameryce północnej tylko trzy stany, a mianowicie: *Michigan, Louisiana* i *Utah* miały prawo nieszczepienia ospy, skoro rodzice dziecka tego sobie nie życzą. W ostatnich czasach, jak nam donoszą, zniesiono przepis obowiązkowego szczepienia ospy i w Kalifornji. Lekarze postępowi przychodzą do przekonania, że, jeżeli obecnie ospa mniej grasuje niż dawniej, to przyczynę tego należy widzieć nie w przepisach obowiązkowego szczepienia ospy, ale w uświadomieniu ogółu ludzi o hygienie i w dobrobycie klas pracujących. Wobec więc tego pewnika, wolno będzie zapytać chyba konsystorza krakowskiego, dlaczego zakazał *ks. Piksie* rozszerzać swe cenne dzieło „O krzyczącej niedorzeczności i strasznej szkodliwości szczepienia ospy“? Czyż zawsze amerykanie będą od nas mądrzejsi?!

Sprawa lewej ręki zdaje się nie być tak znowu bardzo ważną, jak by to zwolennicy „dwurękowości“ tego sobie życzyli. Bo oto jest faktem znanym, że np. dzieci, noszone w niemowlęctwie przeważnie na lewym ręku, po-

siadają potym osobliwą skłonność do wykonywania wszystkiego tylko za pomocą lewej ręki. Spostrzeżono też, że „leworękowość“ bywa dziedziczną. Na 17 tysięcy dzieci szkolnych, badanych przez *dra Schäfera* w Berlinie, znalazło się aż 4,06 % „leworękich“ (chłopców — 5,15 %, dziewcząt — 2,98 %, a zatym razem we wszystkich szkołach ludowych berlińskich byłoby „leworękich“ dzieci — 9265! U 16 % dzieci była dziedziczność bezpośrednią wprost od rodziców, a u 8,23 % z pominięciem jednego pokolenia tylko! Jest rzeczą oczywistą, że w pewnych wypadkach zdolność pracowania także lewą ręką jest nader pożyteczną, zwłaszcza, gdy ręka prawa jest chorą, ale z tego nie wypada wcale, by tego rodzaju „zręczności‘, aż umyślnie uczyć miano w szkołach!

Piśmiennictwo.

Emma Reichenbach-Pieczyńska. **Żyj w Czystości Ducha i Ciała.** Opracowała *Jadwiga Surzycka-Chałubińska.* Warszawa 1911. str. 205. Cena 75 kop. = 1,70 M. = 2 kor.

Jest to przekład francuzkiej książki autorki, wydanej przez nią jeszcze w 1896 r. w Genewie p. t. *„L' École de la pureté‘* (Szkoła Czystości), w jakiej zwraca się do kobiet-matek, w ręku których — według Tołstoja — spoczywa „zbawienie świata“. Jako gorliwa katoliczka, ma na celu autorka — jak słusznie to podkreśliła jej tłumaczka — pomóc swym siostrzycom „stać silną stopą na ziemi, z ziemią, jej nędzami“ i... „umieć iść pokornie po DRODZE BOŻEJ“.... Książkę czytać warto głównie tym, dla których jest przeznaczona, bo autorka, jako ukończona „medyczka“, umie doskonale „obrazowo“ i „naukowo“ omówić sprawę seksualną (niezwykle szczerze!). Ujemną stroną tej pracy jest, że, omawiając praktyczne sposoby „opanowywania popędu płciowego“, autorka ani jednym słowem nie wspomniała o jarskiej djecie i kąpielach powietrznych, odgrywających teraz tak wielką rolę w uśmierzaniu żądz zmysłowych młodzieży. Książkę zdobi 33 starannie wykonanych rycin. *JAN SŁAW.*

Dr. L. Jekels. **Szkic psychoanalizy Freuda.** Lwów 1912. *Pol. T-wo. Nakładowe* str. 92.

Broszura ta jest bardzo na czasie, jakkolwiek traktuje nieco

za sucho o sprawach etycznych. Pedagog się z niej dowie, że „niemasz takiej dowolności, ani przypadkowości w naszym życiu psychicznym“, jak o tem dotąd sądzono... Lekarz wiedeński *Freud* zdarł maskę obłudy z codziennych naszych czynów i marzeń sennych! Psychoanaliza — według niego — może przyspieszyć nastanie „owej epoki kultury, gdzie(!) świadomość nasza wszechpotężnie panować i kiełznać będzie popędy nasze“. Z tego względu zasługuje broszura *Jekels'a* na rozpowszechnienie w kołach pedagogów, gdyż z niej się dowiedzą, że nie „powinność“ i „przymus“, jak to było dotąd, ale **wolę do CZYNU** należy wpajać w duszę dziecka. Styl książki mógłby być trochę przystępniejszy dla ogółu! —

Dr. med. Nikolaus Müller. **Mazdaznan-Therapie.** Wyd. 2-gie. *Lipsk 1912*, str. 161. *Cena mk. 3,75.*

Praktyczny ten podręcznik *hygieniczny* ma na celu zapoznać lekarzy i szersze koła społeczeństwa niemieckiego z *jarską* nauką MAZDAZNANU. Jak wiadomo, jeszcze przed siedmiu tysiącami lat, *Zarathustra* głosił, że — przez odpowiednią „tresurę“ swych myśli — każdy człowiek osiągnąć może zadowolenie „wewnętrzne“ i powodzenie „materjalne“ bez wyzyskiwania swych bliźnich. Te *jarskie myśli* MISTRZA były dotąd z wielkim pietyzmem w tajemnicy, jako „MAZDAZNAN“ (Myśli Mistrza) — na dalekim Wschodzie w klasztorach tamtejszych przechowywane, aż je dopiero *Dr. HA'NISH* z Chicago zaczął publicznie głosić w Niemczech. Autor książki, jako jego wierny uczeń, nabytą w ten praktyczny sposób wiedzę starożytnych persów chce teraz swym ziomkom i kolegom w zawodzie uprzystępnić i zachęcić do dalszych studjów tej oryginalnej terapeutyki mazdaznańskiej, jaka jednak uznaje też i wszystkie inne współczesne racjonalne sposoby leczenia, a więc i jarstwo. Książka bardzo pożyteczna dla międzynarodowego ruchu jarskiego, choć często grzeszy zbytkiem mistycyzmu i fatalizmu wschodniego.

SŁAW.

Dr. med. W. Winsch. **Ueber Wärmekultur.** Wyd. 3. pomnoż. Berlin SW. 11. *„Verlag Lebenskunst-Heilkunst“* 1911 str. 78.

Jest to bardzo pożyteczna broszura „jarska“. Autor wychodzi z założenia, że ciepło jest niezbędnym dla utrzymania przy zdrowiu człowieka, zamieszkującego klimaty chłodniejsze; ale twierdzi, że wcale nie jest zarówno — z punktu widzenia biologicznego — w jaki to sposób człowiek rozwija w sobie ową tak mu potrzebną „normalną“ temperaturę ciała. Wykazuje dalej też naukowo, że ciepło, otrzymywane przez jadanie trupów zwierzęcych, jest dla człowieka bardzo małej wartości w stosunku do tego, jakie w bardzo tani a łatwy sposób dostarczyć mu może woda gorąca. — Podobnie taką samą też „niedźwiedzią“ przysługę oddaje dzisiejszej „wyziębniętej“ ludzkości alkohol!

(Ponieważ już jest gotową do druku w polskim opracowa-

niu redakcji *„Przew. Zdr.“* ta cenna praca *dra W.* p. t. **„Ciepło, jako czynnik zdrowotny i leczniczy“**, spodziewać się należy, że i u nas ta najnowsza metoda **„jarskiego“** leczenia znajdzie — jak i w innych krajach — dużo zwolenników).

David Amman. **Mazdaznan-Diätetik und Kochbuch.** *Wyd. 11-te,* 1912, str. 89 + 92. Cena Mk. 2.

Dla jaroszy książka ta donośnego znaczenia. Autor otwarcie mówi, że czyste myśli i rozumne postępki nie są możliwe dla osobników, mających ciało zanieczyszczone trupami swych spółstworzeń. Apostołowanie czystej **jarskiej** djety i umiejętności **oddychania** jest celem tej pracy. Szczególniej polecić należy czytelnikowi rozdział: „Nie zabijaj!“. Autor krytykuje w nim naiwność tych, którzy — dla uniewinnienia swego mięsożerstwa, twierdzą, że „jedzenie owoców i jarzyn jest **też** połączone z zabójstwem!“ Pisze on tu bowiem bardzo poważnie: „inteligencjom“ owoców robi człowiek, je jedzący, nawet szczególne dobrodziejstwo, gdyż mogą one w wyższej istocie swój dalszy „mistyczny“ żywot prowadzić“. Owoc się daje przecież łatwo „zbierać“, gdy tymczasem zwierzę potężnie walczy, nim go rzeźnik łaskawie zamorduje... Mięso, jako takie, osiągnęło już swój całkowity „rozwój“ w zwierzęciu i, będąc spożyte przez człowieka, nie jest już zdolne użyczyć mu swej „żywotnej“ energji, której nie posiada! To bowiem, co osiągnęło już swój najwyższy stopień rozwoju, posiada zaraz zarodek śmierci w sobie — i dla rozwoju „duchowego“ życia zdolnem nie jest. Prawda, że mięso syci prędko — ale też i rychło sprowadza uczucie głodu. „Wykształcony“ też człowiek stracił zupełną możność trawienia należycie mięsa. Jego soki żołądkowe nie są w stanie rozpuścić tkanek mięsnych, a jedynie białko „zwierzęce“ może on sobie przyswoić, skutkiem czego następuje rychły upadek energji duchowej — senność! Niestrawione zaś mięsne resztki tak długo pozostają w żołądku aż — póki nie nastąpi ich gnicie, a to sprowadza przecież dla organizmu ludzkiego bardzo złe następstwa. *Accipiter.*

Mazdaznan-Reform-Kochbuch und Nahrungsmittellehre. *Nach der Diätlehre von Dr. O. Z. Han'ish—Chicago, rein vegetarisch, den deutschen Verhältnissen angepasst, bearbeitet von S. von der Wiesen. Zentrale für Reform-Literatur, Dr. H. Vollrath, Leipzig.* — 3,50 M.

Książka tej samej treści, co poprzednia — ale obszerniejsza, gdyż obejmuje na 450 stronicach aż 50 rodziałów. Widać stąd, że w jarskim odżywianiu można mieć wielką rozmaitość — oraz znaczny wybór potraw. Książka jest starannie opracowaną i podaje zarazem cenne wskazówki hygieniczne.

Dr. med. G. Stille, Sanitätsrath. **Essbuch für Kopfarbeiter.** Berlin. *Medizin-Verlag.* Str. 64. — 1,80 M.

Autor — radca sanitarny i znany lekarz berliński — aż w kilku w miejscach dotyka jarstwa w tej swej tak bardzo oryginalnie zatytułowanej „Książce jadalnej“ dla „pracujących głową“. Na str. 17 wyraźnie on zaznacza, że — podczas marszów wyścigowych na dłuższą odległość, jarosze stale zwyciężali mięsożerców. Oczywiście, to zbyt nie rozrzewnia naszych inteligentów-urzędników, którym jakieś tam dziwaczne „marsze wyścigowe“ nie siedzą w głowie, zato na tę okoliczność winniby zwrócić szczególniejszą uwagę nasi dzielni sokoli i czułe sokolice, jacy dotąd sądzili, że bez mięsa, piwa i tytoniu fizyczna kultura ciała nie jest możliwą! Na str. 21 *Dr. S.*, wspominając mimochodem, o tem, że naukowo nie jest niczem uzasadnioną potrzeba używania białka „zwierzęcego“ zamiast zdrowszego i tańszego białka „roślinnego“, z radością podkreśla fakt, że na to się teraz zgadza nawet i głośny fizjolog *prof. Rubner,* który przed kilku laty był zupełnie innego zdania, gdyż np. twierdział naiwnie w 7-ym wyd. swego dzieła *„Lehrbuch der Hygiene“* (1907), że dziecko rodzi się jako mięsożerca, a nie jarosz, dlatego, że... karmi się mlekiem natury „zwierzęcej“ a nie „roślinnej“... Oczywiście, stawiając tego rodzaju „uczony“ argument, ten hygienista-mięsożerca, zapomniał, że między roślinożernymi zwierzętami jest przecież nadzwyczaj wiele z gatunku t. zw. ssących! Za „wytknięcie“ tego naiwnego błędu logicznego w poprzednich dziełach Rubnera i nasi polscy postępowi lekarze winni być — naturalnie — wdzięczni autorowi broszury, jakkolwiek zapewne zasmuci on ich, gdy dalej na str. 43 przytacza z „Makrobiotyki“ *Hufelanda* (wyszłej jeszcze w 1796 r.!) następujące jarskie orzeczenie: **mięso nie jest zupełnie pokarmem dla ludzi uczonych i dużo siedzących, którzy nie potrzebują tak wiele materjału budowlanego“...**

Okoliczność ta jest tym ważniejsza, że *Dr. St.* wcale nie ma zamiaru propagować jarstwa, bowiem na str. 48 bardzo dyplomatycznie pisze: „czy człowiek, prowadzący siedzące życie, ma się zupełnie wyrzec mięsa, lub ilość takowego znacznie ograniczyć, to musi on sam na sobie to wypróbować“.... *Accipiter.*

Post, który leczy *(Le jeûne qui guérit).* Taki tytuł nosi we francuskim przekładzie tylkoco wydana jarska broszura amerykańskiego lekarza *dra Dewey'a*, twórcy t. zw. głodowych kuracyj. Książkę zdobią podobizny osób, wyleczonych 40—50-cio dniową „głodówką“. *Dr. D.* jest wrogiem leków medycznych, więc słusznie krytykuje go redaktor *„La réf. alim“*, gdyż mimoto twierdzi on, że — używając przez dni kilka morfinę, może dostarczyć żołądkowi swemu „odpoczynek odrodzeńczy“, umożliwiający potym post naturalny! Tłumacz dodał od siebie — oprócz wywodów *dra D.*, jeszcze opis kilku systemów kuracji głodowej doktorowej

Hazzard, łączącej post z lewatywami i *dra Guelpa,* który zapomocą słonych środków przeczyszczających — podczas kilkudniowych postów — otrzymywał zawsze doskonałe wyniki. Ten sam ciekawy i ważny temat leczniczego i etycznego znaczenia postu został omówiony bardzo popularnie w naszej broszurce **„Pościć — ale jak i poco?“,** którą czytać należy nietylko podczas Wielkiego Postu, bo ten nie ma na celu „leczenia“, ale raczej pokuty za... obżarstwo i trupożerstwo!

Ziarnka mądrości życiowej.

I od głupca mądry nauczy się rozumu, bo i najmędrszy nie wszystko w życiu dostrzeże.

Nie dawaj nigdy rady nieproszony, gdyż — w razie niepowodzenia sprawy podjętej podług niej, zawsze przypiszą tobie głównie winę; w razie powodzenia — zapomną o dobrej radzie, mówiąc, że sami tak zamyślili działać!

Kto potrafi rozbroić miłość własną — silny. Kto nienawiść swą rozbroił — silniejszy. Kto cierpliwym pobłażaniem obezwładnił wroga śmiertelnego — mocarzem jest.

„Przyzwyczajeniem zowie się wielka kierowniczka życia; powinniśmy dlatego starać się wszelkimi sposobami wszczepiać dobre przyzwyczajenia“. *(Bakon).*

— Ile strat czasu, pieniędzy, ile zgryzot i nieszczęść możnaby uniknąć, gdyby szkoła uczyć mogła dobrze sztuki rozumnej gospodarki domowej i życiowej.

Na naszych zebraniach i spotkaniach rodzinnych lub towarzyskich myślmy i mówmy więcej o tym, co nas łączy — a nie o tym, co nas rozdziela. Na krytykę niech się odważają tylko prawdziwie mądrzy ludzie! —

„Niema nic złego, coby na dobre nie wyszło“; a zatym wszelkie zło otaczające nas, powinno nam służyć do ulepszenia, do udoskonalenia naszego. Dlatego — w ostateczności — wszystko uznać możnaby za dobre.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.